

হুইয়েন লানপাউ
মুমশিকেশা, নবেম্বৰ ০৩, ২০২১, ইম্ফাল
৪৫শুবা চহী, ২১শুবা মশীং

ফুদ সেফটি ওফিসলশিংগী থবক হৈনীংলগা কৈমাঙ ফম্বা

মহৌশাদগী পাঙথোক্কা লাকপা অচৌবা ফেটিবেলশিংগী মনুং চল্লিবা দিৰালি, নিংঙোল চাক্কাবা, খুটমাস পাঙথোক্কাদৌৱে, নকশিল্লক্কা...

অদুবু লাঞ্জিলিবা ৰাফমদি চান-থৰুবা পোংলমশিং অসিদি ফেটিভ সিজনদনা অনৌবা মথেল খৰগা হাপকৎনরকপগা লোয়ননা হায়দগী চাং হেঞ্জনা...

হুইয়েন লানপাউ লিটৱেৰি কুইজ-২৯
১) "থাপ্ৰিবা" হায়বা লাইৱিক অসিগী অইবা কনানো?
২) "মপাৰি লৈৱাংতোন্দা শাংপা শিংলেনতোন্দা পোকপা উনৌ কোন্দেল কোমা ছন শলেন্ লাইফাও থিনবা, খোইয়ম লাইপোক শংশংবা চেংলৌ শৰু হেনবা, পুনুং লিমা গুণবা, খোইয়ম লাইবু নীংবগী কোলোই মিমিংথোংদি বৃষকেতু তৌনা কৌএ।

ফুদ কম্পাস : অনৌবা ন্যুট্ৰিঅন্ট প্ৰোফাইলিং সিষ্টম হকচাং ফনা লৈহনবদা অচৌবা মতেং ওইগদৌৱিবা

সাইসকী শোঙাং কুঞ্জো নাওৱেম

হকচাং ফনা, নাদ-য়েজুবা পুঞ্জি মইং অমগীদমজ্জদি অফবা চিঞ্জাক-মতম চানা অমসুং চাং নাইনা চাবা (বেলেগদ দাইট) অসি য়াম্মক মৰু ওই।

Tufts কী Friedman School of Nutrition Science and Policy গী থিঞ্জিন-লুপ অসিনা পুথোৱক্কা অনৌবা খুংলায় অসিনা কঞ্জুমৰশিং, ফুদ কম্পিনিং, ৱেটৰেং টশিং অমসুং কাফিটৰিয়াশিংনা হকচাংদা হেমা কামবা চিঞ্জাকশিং খনবা অমসুং পুথোকপা অদুগা ওফিসলশিংনা অফবা ন্যুট্ৰিশন পোলিসি শেশ্বনা অচৌবা মতেং ওইগনি হায়রি।

সিষ্টম অসিগী মৰু ওইবা শক্তিমই অদুদি :-

১) চিঞ্জাকশিংদা য়াওৱিবা হকচাংদা কামনিংগাই ওইবা অমসুং মাঙ তাক্ৰিঙাই ওইবা অনীমক খনবা (হান্না পুথোকপা সিষ্টম কয়াদি মাঙ তাক্ৰিঙাই ওইবা মৰমখন্ডনা মীংয়েং থম্মী);

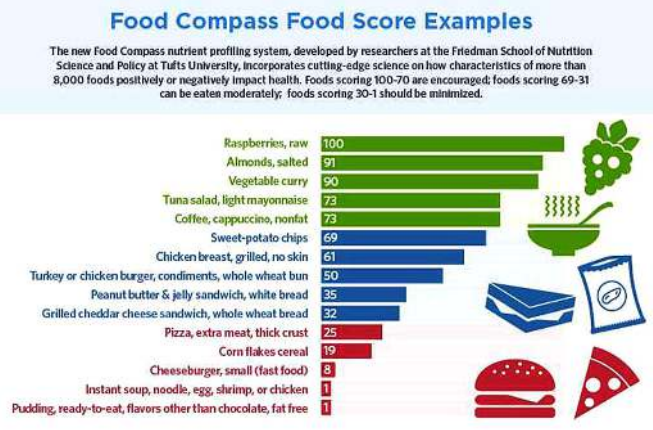
২) ন্যুট্ৰিঅন্টশিং, চিঞ্জাক্তা য়াওৱিবা মচলশিং, প্ৰোসেসিং কৰেক্টৰিষ্টিকশিং, ফাইটোকেমিকলশিং অমসুং অদিটিভশিংদা স্বাইদগী ফৰবা সাইল অমসুং টেক্সটুৰেল শীজিগৰগা পুথোকপনি।

৩) চিঞ্জাক পুঞ্জক, বেভৰিজশিং ওবজেক্টিভ ওইবা স্কোৱিং তৌৱগা য়েংশিল্লি অমসুং য়ানশিল্লবা চাকলেনশিং অমসুং চিঞ্জাকশিং ফাওবা চপ মানবা স্কোৱ অমা শীজিগৰগা য়েংশিল্লি (হান্না লৈৱম্বা সিষ্টমশিংদা সবজেক্টিভ ওইনা কাঙলুপ খায়দোকই অমসুং চিঞ্জাকশিংবু তোঙান-তোঙান্না স্কোৱিং তৌই)।

থিঞ্জিনবা অসিদা লুচিখিবা অমসুং Friedman School গী দীন Dariush Mozafarian না ফোঙদোকপগী মতুংইয়া, "Once you get beyond 'eat your veggies, avoid soda,' the public is pretty confused about how to identify healthier choices in the grocery store, cafeteria, and restaurant."

ফুদ কম্পাস অসিদা য়াওৱিবা কামৰবা শীজিগমশিংদি :-

১) ফুদ ইন্ডষ্ট্ৰীনা হকচাংদা হেমা কামৰবা চিঞ্জাকশিং শেশ্বা অমসুং মীয়ায় পান্নৰবা



প্ৰোসেস তৌৱৰা চিঞ্জাকশিং অমসুং স্কোৱিংগী মচলশিংবু নৌনা অমুক শেমদোকপদা পুঞ্জি য়োংগনি;

২) ৱাৰ্কসাইট ৱেলনেস, হেল্ঠকোৱ অমসুং ন্যুট্ৰিশন এসিষ্টেন্স প্ৰোগ্ৰামশিংগী মতেংনা এমপ্লয়ীশিংদা ফুদ পৰ্চেজিং ইলেক্টিভশিং পীবা;

৩) পেকজ লেইব্ৰিং, টেক্সেনস, ৱাৰ্ণিং লেইবলশিং অমসুং অঙাংশিংদা য়োনবা য়াদবগী অথিংবুগুনা লোকল অমসুং নেসনল পোলিসিগীদমক সাইল শীজিগবা

৪) ৱেট্ৰেৰেণ্টশিং অমসুং স্কুল, বিজিনেস অমসুং হোম্পিটাল কাফিটৰিয়াশিংনা হকশেলদা হেমা ফবা চিঞ্জাকশিং পীবা গুমনবা;

৫) ইন্ডষ্ট্ৰিয়াল অমসুং ইন্ডিভিজুয়াল ইনভেষ্টিগেচন ইনভেষ্টিগেচন ইনভেষ্টিগেচন, সোসল অমসুং কোৱাৰ্টেৰ গভাৰ্ণেন্স (ঈ এস জি) ইনভেষ্টিগেচনকী ৱাৰেপশিং লৌবদা লমজিংবা।

চিঞ্জাক, বেভৰিজ নংত্ৰগা য়ানশিল্লবা চাক্ৰন খুদিংমক্কা ১ (স্বাইদগী হুইনা হকচাংদা কামবা) দগী ১০০ (স্বাইদগী হেমা কামবা) ফাওবগী ফুদ কম্পাস স্কোৱিং অমা ফংই।

মৰু ওইবা ফুদ কেটাগোৱিশিংদুগী, চাংচংকী ওইবা ফুদ কম্পাস স্কোৱিং ৪৩.২ ওইৱশ্মী।

১) স্বাইদগী নেম্বা স্কোৱ ফংখিবাশিংনা স্কোৱিং অমসুং অথুদা দিগ্ৰিটশিং (চাংচংকী স্কোৱ ১৬.৪)

২) স্বাইদগী স্কোৱ ৱাংখিবাশিংনা মনা-মশিংশিং (চাংচংকী স্কোৱ ৬৯.১), উইহ-ৱাইশিং (চাংচংকী স্কোৱ ৭৩.৯, অয়ায়া ৱোফ্ৰুটশিং ১০০গী ময়াদা স্কোৱ তৌখি) অমসুং লেগ্ৰামশিং, নটশিং অমদি মৰু (সীদ) শিং (চাংচংকী স্কোৱ ৭৮.৬)।

৩) বেভৰিজশিংগী মৰক্তগী, চাংচংকী স্কোৱসি চিনি-থুমহল্লবা সোদাশিং অমসুং এনৰ্জি ড্ৰিঙ্কশিংগী ওইবা ২৭.৬৩গী ১০০% উইহ ৱাইহ নংত্ৰগা মনা মশিং ওইবা জুসশিংগী ওইনা ৬৭গী মনুংদা লৈ।

৪) চনাং য়াওবা মনা-মশিংশিংনা চাংচংকী স্কোৱ ৪৩.২ ফংই।

৫) শা-ষণ, য়েন-গানু, সমুদ্ৰদগী ফংবা চিঞ্জাকশিংগী চাংচংকী স্কোৱসি মথংশিংনা ২৪.৯, ৪২.৬৭ অমসুং ৬৭.০গী।

ফুদ কম্পাস অসি অহানবা ন্যুট্ৰিঅন্ট প্ৰোফাইলিং সিষ্টম অমনি, মৰু ওইনা য়ানশিল্লবা চাক্ৰনশিংগীদমক মৰু ওইৱিবা তোঙান-তোঙানবা চিঞ্জাক কাঙলুপশিংগী মৰক্তা কলিষ্টেণ্ট স্কোৱিং শীজিগৰা গুমনবনি।

লন্দন সহৰদা অহানবা ওলিম্পিক - ১৯০৮

লৈশাংথেম অজিৎ

কুনশুবা চহী চা হৌৱকপদগী ব্ৰিটশনা মালেমগী শৰুক অয়ায়া লৌইলম শব্দোজুনা মপাঙ্গল কমাংখলিঙে অমদি শেল থুম মৰাং কায়না ৱাভা পাদনা লৈৱিঙেগী মতমদা লৈবাক অসিগী কৌনুং লন্দন সহৰদা কুমজা ১৯০৮দা পাঙথোকপা মৰিশুবা ওলিম্পিক গেমস হৌদোক্কাৰগী নুমিং খৰনি ৱাংলিঙেদা ওলিম্পিক অদু মায় পাক্কা পাঙথোক্কাৰগীদমক চহী অসিগী জুলাই ১৯দা লন্দন সহৰদা লাইখুৰফম সেন্ট পায় ওলস কেথেড্ৰেলদা লাইখুৰফগী যৌৱম অমা পাঙথোকপা।

ৱাইশিং অসিনা ওলিম্পিকী নুংগী ওইবা ইলেক্টিভ কৰিনো হায়বা খঙহল্লি, ঐথোয়গী লম্বেল তাকপীৱি, মীওইবগী পুঞ্জি লম্বেল তাকপীৱি, মীওইবগী পুঞ্জি মৰীল চুয়া লাহেংনবনা মায় পাকপদগী হেমা মৰু ওই।

ইৱিক লেশ্মীংগুনা মহাক্কা লাকমিৰা অমেৰিকা মচা মাৰ্টিন-সেৱিৱানসু দিক্স লংবদা সনগী মেদল অনী ফ্ৰখি। তা লংবদা মওং অনী থোক্কা লম্বা তৌনিখিওগুনা দিক্স লংবদসু মওং অনীদা লম্বা তৌনহল্লি।

লাকমিৰা ৱালফ ৱোজনি। মথোয় অনীমক মিটাৰ ৩৯.২৮ লংদনা হায়বদি ফুট ১২৮ ইঞ্চি ১০ মথায় লংদনা ওলিম্পিকী ৱেকোৰ্ড থুগাইৱশ্মী।

গেমসশিং অসিনা ওলিম্পিকী মতমদা পাঙথোকপা মতমদা অনৌ অনৌবা যৌৱমশিং ওলিম্পিকী প্ৰোগ্ৰামদা দিসিপ্লিন অমা ওইনা হাপচিল্লকই অমদি মীয়ায় পান্নদা হায়বদি মালেম শিনবা থুংনা শান্নৱহুদগী মতমগী মতুংইয়া মীয়ায় পুঞ্জি চঙত্ৰবা মশামশিং গেমস অসিদগী তপ্পা তপ্পা লৌথোকপা।

হৌখিবা ওলিম্পিক গেমশিংদা অমেৰিকা মচাশিংনা মিটাৰ ১০০গী লমজেলদা মকোক তাখি অদুবু হন্দকী লন্দন গেমস অসিদদি ইংলেণ্ডগী জেমস ৱেট্টৱনা লমজেল অসিদা সনগী মেদলগীদমক খা অফ্ৰিকাগী ৱেনিগাণ্ড-ৱালকৰগা অকনবা লম্বা তৌনবদা ৱেনিগাল-ৱালকৰনা সেক্বেদ ১০.৮দা লমশাং অদুবু হান্নাগী ওলিম্পিকী ৱেকোৰ্ডকা মায়না স্বেদুনা লমজেল অদু থোইখি।

লন্দন ওলিম্পিক অসি ওলিম্পিকী পুৰাৱীদা পুঞ্জি চিংশিনবা যৌদোক কয়ামুকসু য়াওৱি। মসিগী মনুংদা টিম তৰেংনা শৰুক য়াখিবা মেদলেয় ৱিলেনি।